



杉並区長寿応援ポイント対象

寝る前にからだをほぐす

リラックス

アロマヨガ



※写真はイメージです。

アロマの香りは

毎回変わります

日時* 4/1(水)・4/15(水)・5/20(水)
5/27(水)・6/3(水)・6/17(水)

時間* 19:00~20:15 1回のみ参加も大歓迎!

場所* 展示室(1階) ※更衣室は地下1階にございます。

料金* 1回800円 ※展示室入口にて、現金のお支払い

定員* 各回先着25名

対象* 男性も女性も参加可能です(18歳以上)

持ち物* 動きやすい服・タオル・飲み物

※ヨガマットはございます。

こんにちは!
ヨガインストラクターのまな実です。
毎日を自分らしく過ごすために、
身体と心をあつためるヨガしませんか?
初めての方も大歓迎です
チアダンスという競技を高校生から始め大学で社会人クラブチームに所属。
日本代表チームとして選ばれ、2015年HIPHOP部門銀メダル、
POM部門銀メダル獲得。
2017年POM部門金メダル、2019年POM部門金メダルを獲得。
競技時代にメンタルトレーニングの必要性を実感し
現役を引退してからヨガインストラクターの資格取得。



まな実先生



お申込み セシオン杉並 1階総合案内(窓口・電話・メール)

☎:03-3317-6611 ※受付時間 9:00~21:00 第2木曜除く

メール: sesion-office@tokyu-com.co.jp

(お名前・電話番号・この情報を何で知ったかをご記入ください)

主催: セシオン杉並(指定管理者: 東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体)